# GYM WEIGHT EVOLUTION

**NOTICE D'UTILISATION**

**OPERATING INSTRUCTIONS**

**MODO DE EMPLEO**

**GEBRAUCHSANWEISUNG**

**ISTRUZIONI PER L'USO**

**GEBRUIKSHANDLEIDING**

**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

**使用说明书**

DOMYOS

# GYM WEIGHT EVOLUTION

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledningen
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书

**DECATHLON**
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com

DOMYOS

decathlon creation©

Réf. pack : 478.752

Made in China

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

# E S P A Ñ O L

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma.
De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr.
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

## PRESENTACIÓN

*Fácil de utilización, el par de lastres ajustables Gym Weight Evolution permiten reforzar y tonificar la totalidad de los grupos musculares.*

**Gym Weight Evolution:**

El Gym Weight Evolution es un par de lastres que se pueden colocar en las muñecas o en los tobillos. Permite al utilizador ajustar de manera óptima su carga de trabajo, gracias a sus pesos amovibles de 250 gr a 2,5 kg (1/2 to 5 lb) para cada lastre.
Este producto podrá ser utilizado para todas las personas adultas que desean ponerse en forma con total seguridad.

**Composición:**
- Barras de hierro de fundición 50%.
- Espuma goma cubierta de nilón 40%.
- Banda de apariete nilón 10%.

## MANTENIMIENTO & ALMACENAMIENTO

- *Evite almacenar el producto en lugares húmedos,*
- *Almacénelo en lugares ventilados y secos para favorecer la eliminación del sudor,*
- *Deje secar el producto a temperatura ambiente,*
- *Evitar cualquier contacto con productos químicos o la exposición a temperaturas extremas.*

## SEGURIDAD

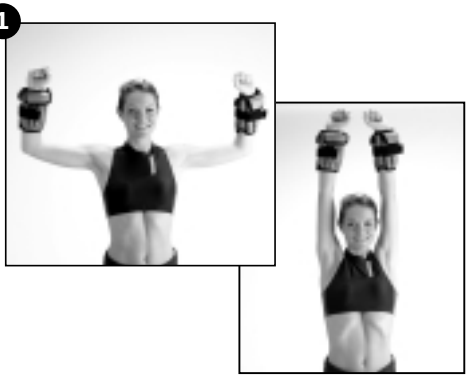
1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. Utilice únicamente este producto de la manera que está descrita en este manual.
2. El propietario tiene la responsabilidad de asegurarse que todos los utilizadores del producto están informados como conviene de todas las precauciones de empleo.
3. Domyos se libera de cualquier responsabilidad por cualquier herida corporal o daño infligido a cualquier persona o a cualquier bien cuya causa sea la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona (válido únicamente para el territorio de los Estados Unidos). La utilización de cualquier equipo de deporte expone al utilizador a un peligro potencial. A este título, los utilizadores de este producto deben asumir cualquier riesgo de herida potencial de herida. Antes de inicia la actividad, verifique que el producto está en buen estado de funcionamiento.
4. El producto solo está concebido para una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, de alquiler o institucional.
5. Conserve este manual de utilización en referencia durante toda la duración de vida del producto
6. El Gym Weight Evolution no debe deslizar fácilmente cuando está sujeto. Verifique que esté bien sujeto antes de iniciar la actividad y verificar durante el ejercicio que no se mueve y queda bien en su sitio. No deberá apretar demasiado la muñeca o el tobillo del utilizador.
7. Este producto es un artículo de deporte concebido exclusivamente para una actividad de puesta en forma.
8. Instálese en un cuarto suficientemente amplio y alto para una utilización con total seguridad. Ejérzace en un cuarto bien ventilado.
9. Átese el cabello para que lo moleste durante el ejercicio
10. No deje a los niños y animales de compañía jugar a proximidad del aparato durante su entrenamiento.
11. Para su salud, respete los movimientos y las posiciones presentadas en el manual de utilización.
12. Aléjese de cualquier objeto cortante.
13. No retenga su soplo durante los ejercicios: inspire y expire a fondo.
14. Evite cualquier movimiento brusco e incontrolado sobretodo a nivel de la espalda.
15. Si siente un dolor o si padece vértigos mientrás efectúa el ejercicio, pare inmediatamente y descanse.
16. Consulte a su médico antes de emprender este programa de ejercicios.
17. Consulte a su médico si no ha hecho deporte desde hace varios años.
18. **Advertencia:** para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de utilización importantes siguientes antes de utilizar el producto.

**Preámbulo:**

- Inicie a su programa de entrenamiento utilizando cargas ligeras.
- Aumente primero el número de series y aumente muy progresivamente el peso de sus Gym Weights.
- Pase a continuación a nuevos ejercicios.
- Efectúe 10 a 12 repeticiones para cada ejercicio.

**Ejercicios :**

1



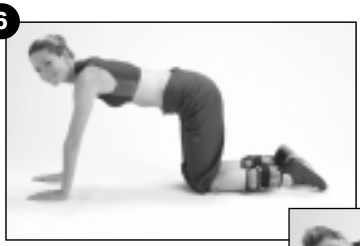
2

3

4

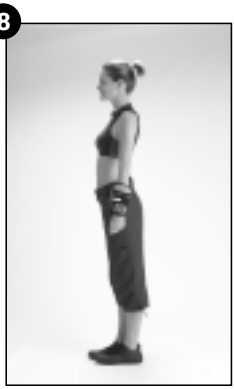
5

6



7

8



## GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto, en las condiciones normales de utilización, durante 2 años a partir de la fecha de compra, siendo el ticket de caja la prueba de compra.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.
Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido.

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias.

**DECATHLON** 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia